

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 淡江大學八十九年學生體適能團隊運動班試辦成效評估

doi:10.6223/qcpe.1403.200012.1807

中華體育季刊, 14(3), 2000

Quarterly of Chinese Physical Education, 14(3), 2000

作者/Author：謝幸珠

頁數/Page：45-52

出版日期/Publication Date：2000/12

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.6223/qcpe.1403.200012.1807>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



淡江大學八十九年學生體適能 團隊運動班試辦成效評估

謝幸珠
淡江大學

摘要

為提昇大專學生體適能，教育部提出「大專院校學生體適能團隊運動班推廣計畫」，今年為試辦第一年，特別強調規模較大的團隊運動。

為期十二週的體適能課程包括：有氧運動、肌力與肌耐力訓練、伸展操以及體適能相關的理論與知識。由評量結果可知，大多數的學員覺得體能狀況改善，心情、讀書或工作效率較佳，九成以上的學員肯定體適能團隊運動班的意義，希望政府能繼續舉辦以嘉惠大眾。

關鍵詞：體適能、團隊運動

壹、前言

資訊科技的蓬勃發展，導致生活型態改變，身體活動量減少，體重增加體能衰退，慢性疾病發生年輕化趨勢，不但影響個人生活品質，增加社會醫療負擔，也阻礙國家整體競爭力。有鑑於此，世界各先進國家相繼提出健康促進與體適能提昇計畫，教育部為建立全國學生體適能常模首先於八十四年公佈「中華民國國民體能測驗項目」，八十六年實施台灣地區中小學生體適能檢測，八十八年提出「提昇學生體適能中程計畫」，希望五年內，學生體適能認知提昇 30%，規律運動人口比率及體適能狀況各提昇 10%。

由教育部主辦中華民國體育學會執行（民 88）所公佈「台灣地區大專院校學生

體適能常模」資料，顯示出大專院校學生體適能狀況不佳，男、女生的心肺耐力比高中生差，規律運動人口比率偏低約 17.9%，女生更只有 12%，引起政府相關部門極度的重視與關注；本「大專院校學生體適能團隊運動班推廣計畫」即為提升學生體適能具體措施之一，希望學員每週至少運動二天，每天至少一小時，運動時心跳率達每分鐘約 130 次，為期三個月，提供學生與教職員工團隊運動機會，提升校園運動風氣，今年為試辦第一年，特別強調以學生為主要對象，在體育館或運動場等大型場所實施，運動型態為規模較大的團隊活動模式。

貳、實施過程

一、籌備階段

(一)實施依據

本計畫由教育部主辦，中華民國體育學會執行，本校依據「教育部台(88)體字八八〇二〇二二三號函」辦理，為遴選二十所試辦學校之一。

(二)推動小組、文宣、招生

一接獲試辦通知即刻展開籌備工作，組成推動小組召開工作小組會議，延攬師資、決定活動型態及上課內容、活動時間與場地。學期開始備妥各相關表格，張貼宣傳海報，活動資訊刊登於淡江時報，同時登錄實施辦法於體育室網頁，準備時間雖很匆促卻很快招生額滿。

(三)課程設計

課程內容是針對提昇學生與教職員工的健康體能狀況，強化體適能教育而設計，包括：促進心肺功能的各種型態有氧運動、增進肌力與肌耐力的肌肉適能訓練、增加身體柔軟度的伸展操、改善整體功能的 Nike 運動體適能訓練 (Nike Athletic Total Conditioning) 以及相關的理論與知識。

(四)活動目的

透過大型的體適能團隊運動班活動，落實本校體適能教育的推展：

1. 激發教職員工生運動慾望，感受健康有趣和舒暢快樂的團體運動經驗。
2. 提供教職員工生運動機會，增加身體活動量，養成規律運動習慣。
3. 提昇校園運動風氣，增加全校教職員工生的體力與活力。
4. 建立教職員工生正確的體適能知識與運動方法，強化體適能教育。
5. 控制體重，提昇健康體能，達到健康促進與疾病預防的效果。

二、實施階段

(一)簡易健康檢查

透過醫院的身體檢查，確定健康無虞再運動，以預防運動中意外的發生並確保生命安全。或參考美國運動醫學會 (ACSM) 之 Physical Activity Readiness Questionnaire 運動安全問卷調查，了解運動者的健康和體能狀況，減低不適運動者參加檢測或運動時之危險。

(二)活動實施

自三月十四日至六月一日止，在本校活動中心展開為期十二週，每週二次、每次至少一個小時的運動，分別為每週二、四下午 4:30-5:30。

(三)體適能認知與運動

課程安排以強化體適能教育，提昇學生與教職員工的健康體能為重點，認知理論與實際運動雙管齊下，期使運動安全有效果。

三、本校體適能團隊運動班評量分析

(一)學員資料

學生 82 人，教職員 32 人，合計 114 人。全為身心健康之女性，部份為男性因人數較少沒採用。

(二)評量結果分析

體適能團隊運動評量表（民 89）的每一相關問題，以百分比分別說明各參與群體學員的看法，提供有關單位是否擴大辦理參考。

1. 您覺得體適能團隊運動班？①有意義②不知道③沒意義

- (1)學生：72 人 (87.8%) 認為本活動有意義，10 人 (12.2%) 不知道。
- (2)教職：31 人 (96.9%) 認為本活動有意義，1 人 (3.1%) 不知道。
- (3)全體：103 人 (90.4%) 認為本活動有意義，10 人 (9.6%) 不知道。
- (4)意見：九成以上的學員認為體適能團隊運動班有意義。

題目性質 對 象		有 意 義		不 知 道		沒 意 義	
		人數	%	人數	%	人數	%
學 生	82 人	72	87.8	10	12.2	0	0
教職員工	32 人	31	96.9	1	3.1	0	0
全部學員	114 人	103	90.4	11	9.6	0	0

2. 您覺得體適能團隊運動班？①繼續舉辦②沒有意見③不必舉辦

(1) 學生：72 人 (87.8%) 希望繼續舉辦，10 人 (12.2%) 沒有意見。

(2) 教職：全體教職員工 32 人 (100%) 均希望繼續舉辦。

(3) 全體：104 人 (91.2%) 希望繼續舉辦，10 人 (9.6%) 沒有意見。

(4) 意見：九成一的學員覺得體適能團隊運動班應繼續舉辦。

題目性質 對 象		繼續舉辦		沒有意見		不必舉辦	
		人數	%	人數	%	人數	%
學 生	82 人	72	87.8	10	12.2	0	0
教職員工	32 人	32	100	0	0	0	0
全部學員	114 人	104	91.2	10	8.8	0	0

3. 即使繳交適度費用，您會參加體適能團隊運動班嗎？①會②不知道③不會

(1) 學生：29 人 (35.4%) 願意，14 人 (17.1%) 不會。

(2) 教職：20 人 (62.5%) 願意，5 人 (15.6%) 不會。

(3) 全體：49 人 (43.0%) 願意，19 人 (16.7%) 不會。

(4) 意見：一成七的人不會繳費參加活動，四成的人不知道，顯示國人「學習者付費」的概念並不高，只有四成三的人願意繳費。

題目性質 對 象		會		不知道		不會	
		人數	%	人數	%	人數	%
學 生	82 人	29	35.4	39	47.6	14	17.1
教職員工	32 人	20	62.5	7	21.9	5	15.6
全部學員	114 人	49	43.0	46	40.4	19	16.7

4. 參加體適能團隊運動班後，您覺得整體的體能狀況？①較佳②差不多③較差

(1) 學生：53 人 (64.6%) 較佳，27 人 (32.9%) 差不多，2 人 (2.4%) 較差。

(2) 教職：29 人 (90.6%) 較佳，3 人 (9.4%) 差不多。

(3) 全體：82 人 (71.9%) 較佳，30 人 (26.3%) 差不多，2 人 (1.8%) 較差。

(4) 意見：將近七成二的學員覺得整體的體能狀況改善，只有 2 人覺得退步，顯示本活動對體能的提昇有效。

題目性質 對 象		體能狀況較佳		差不多		體能狀況較差	
		人數	%	人數	%	人數	%
學 生	82 人	53	64.6	27	32.9	2	2.4
教職員工	32 人	29	90.6	3	9.4	0	0
全部學員	114 人	82	71.9	30	26.3	2	1.8

5. 參加體適能團隊運動班後，您覺得體重比以前？①增加②差不多③減輕

- (1) 學生：2 人 (2.4%) 覺得體重增加，34 人 (41.5%) 體重減輕。
 (2) 教職：1 人 (3.1%) 覺得體重增加，15 人 (46.9%) 體重減輕。
 (3) 全體：3 人 (2.6%) 覺得體重增加，49 人 (43.0%) 體重減輕。
 (4) 意見：有四成三的學員覺得體重減輕，只有 3 人覺得體重增加，顯示本活動對體重控制有某些成效。

題目性質 對 象		體重增加		差不多		體重減輕	
		人數	%	人數	%	人數	%
學 生	82 人	2	2.4	46	56.1	34	41.5
教職員工	32 人	1	3.1	16	50.0	15	46.9
全部學員	114 人	3	2.6	62	54.4	49	43.0

6. 參加體適能團隊運動班後，您覺得心情比以前？①好②差不多③不好

- (1) 學生：30 人 (36.6%) 覺得心情較好，2 人 (2.4%) 心情較差。
 (2) 教職：27 人 (84.4%) 覺得心情比以前好，5 人 (15.6%) 差不多。
 (3) 全體：57 人 (50.0%) 覺得心情較好，2 人 (1.8%) 比以前差。
 (4) 意見：有一半的學員覺得心情較佳，只有 1.8% 的學員覺得較差，體適能運動有改善心情的作用。

題目性質 對 象		心情比以前好		差不多		心情比以前差	
		人數	%	人數	%	人數	%
學 生	82 人	30	36.6	50	61.0	2	2.4
教職員工	32 人	27	84.4	5	15.6	0	0
全部學員	114 人	57	50.0	55	48.2	2	1.8

7. 參加體適能團隊運動班後，您覺得讀書或工作效率比以前？①好②差不多③不好

- (1)學生：39 人 (47.5%) 覺得讀書效率較好，1 人 (1.2%) 較差。
 (2)教職：23 人 (71.9%) 覺得工作效率較好，9 人 (28.1%) 差不多。
 (3)全體：62 人 (54.4%) 覺得效率較好，僅 1 人覺得比以前不好。
 (4)意見：五成四的學員覺得體適能運動可以提高讀書或工作效率，只有 1 人認為沒有助益。

題目性質 對 象		效率比以前好		差不多		效率比以前差	
		人數	%	人數	%	人數	%
學 生	82 人	39	47.5	42	51.2	1	1.2
教職員工	32 人	23	71.9	9	28.1	0	0
全部學員	114 人	62	54.4	51	44.7	1	0.9

8. 您覺得體適能團隊運動班，有助於未來運動習慣之養成嗎？①有②沒意見③沒有

- (1)學生：61 人 (74.4%) 覺得有助益，9 人 (11.0%) 覺得沒有。
 (2)教職：30 人 (93.8%) 覺得有助益，2 人 (6.3%) 沒意見。
 (3)全體：91 人 (79.8%) 覺得有助益，9 人 (7.9%) 覺得沒有。
 (4)意見：近八成的學員覺得體適能運動有助於未來運動習慣之養成。

題目性質 對 象		有助益		沒意見		沒有助益	
		人數	%	人數	%	人數	%
學 生	82 人	61	74.4	12	14.6	9	11.0
教職員工	32 人	30	93.8	2	6.3	0	0
全部學員	114 人	91	79.8	14	12.3	9	7.9

9. 您覺得體適能團隊運動班，對運動態度的正面改變有影響嗎？①有②不知道③沒有

- (1)學生：64 人 (78.0%) 持正面，13 人 (15.9%) 不知，5 人 (6.1%) 沒有。
 (2)教職：29 人 (90.6%) 覺得有影響，3 人 (9.4%) 不知道。
 (3)全體：93 人 (81.6%) 得有影響，5 人 (4.4%) 覺得沒有。
 (4)意見：八成以上的學員覺得本活動對運動態度的正面改變有影響。

題目性質 對 象		有影響		不知道		沒有影響	
		人數	%	人數	%	人數	%
學 生	82 人	64	78.0	13	15.9	5	6.1
教職員工	32 人	29	90.6	3	9.4	0	0
全部學員	114 人	93	81.6	16	14.0	5	4.4

10. 您會介紹同學（事）參加體適能團隊運動班嗎？①會②不知道③不會

(1)學生：65 人 (79.2%) 會，15 人 (18.3%) 不知道，2 人 (2.4%) 不會。

(2)教職：31 人 (96.9%) 會，1 人 (3.1%) 不知道。

(3)全體：96 人 (84.2%) 會，16 人 (14.0%) 不知道，2 人 (1.8%) 不會。

(4)意見：八成四的學員會介紹同事參加體適能團隊運動班，要推廣或強化體適能教育，學員的介紹即是最佳的宣傳。

題目性質 對 象		會介紹		不知道		不會介紹	
		人數	%	人數	%	人數	%
學 生	82 人	65	79.2	15	18.3	2	2.4
教職員工	32 人	31	96.9	1	3.1	0	0
全部學員	114 人	96	84.2	16	14.0	2	1.8

(三)學員的建議

1. 運動的感覺很棒，希望繼續推展體適能團隊運動班活動。
2. 增加活動時間及活動時段。
3. 暑假亦能舉辦，運動才不至於中斷。

參、結 語

身體與心靈的健康是豐富生活品質與發展事業的基礎，活潑輕鬆、強度適宜的規律運動，除了帶給大家快樂喜悅，更是促進健康的最佳途徑，提昇全民體適能的不二法門。

由教育部主辦在全國大專院校第一次試辦，中華民國體育學會執行，本校承辦的體適能團隊運動班活動，參加的學生與教職員工十分踴躍、熱烈，相當喜愛本活動所安排的各種課程，每週二次，學校活動中心會傳出震撼、動感、悅耳、柔和的

音樂，學員各各汗流浹背十分專注的運動。在最後一週安排體適能認知有獎問答，搶答情況非常熱鬧，並選取十五篇心得感想頒發獎品以茲鼓勵，將整個活動的快樂氣氛 High 到最高點。

由活動結束後所做的評量表調查可知大多數的學員覺得整體的體能狀況改善，對體重控制達到某些效果，心情、讀書或工作效率比以前好，也都認為體適能團隊運動班有助於未來運動習慣之養成，對運動態度有正面改變的影響，九成以上的學員肯定體適能團隊運動的意義，希望政府能繼續舉辦以嘉惠大眾。

參考文獻

- 中華民國體育學會。(民88)。台灣地區大專院校學生體適能常模研究。教育部八十八年度大專院校學生體適能檢測計畫。頁45。
- 中華民國體育學會。(民89)。教育部八十九年大專院校學生體適能團隊運動班試辦學校研習會研習手冊。頁40。

